

**L'iniziativa** Si conclude oggi il corso organizzato da Miranda Sorgente nella Casa dei Ritiri Spirituali. Già trecento le persone che hanno preso parte al training

## A Eupilio lo stress dei manager si combatte con il digiuno

*Tre giorni senza mangiare e senza bere: è la ricetta dei Barnabiti per purificare la mente dalle tossine*

Tre giorni senza cellulare, senza computer, senza orologi, senza tv. Tre giorni senza comunicare con nessuno, se non con sé stessi. Soprattutto, tre giorni senza mangiare e senza bere. Digiuno completo. Per purificarsi, per riflettere. *Corso di digiuno e di purificazione fisica per lo sviluppo mentale e spirituale*: questa l'iniziativa organizzata da Miranda Sorgente, master trainer di "Excetra - Business coaching and training". Il corso, che ha avuto inizio venerdì sera e si conclude stasera, si tiene a Eupilio, nella Casa dei Ritiri Spirituali dei Padri Barnabiti. Tre giorni destinati a manager, imprenditori e liberi professionisti.



Miranda Sorgente



Antonio Gentili

Il programma comprende momenti di riflessione, meditazione attraverso tecniche yoga, ma anche pause di relax e riposo. Tutto ciò che può permettere alla mente e al corpo di liberarsi dallo stress, dalle sollecitazioni di un mondo in corsa permanente.

«Questo corso rientra nella filosofia del prendersi cura di sé stessi - afferma Miranda Sorgente, autrice del libro "Love management" - attraverso l'attività fisica, la purificazione, la meditazione. Da anni promuoviamo queste attività, che consentono ai partecipanti di andare oltre la semplice materialità della vita quotidiana. La persona è spogliata da schemi, ritmi e appendici superflue».

Ma perché questo corso è dedicato proprio a imprenditori e professionisti? «In ognuno di noi - replica Miranda Sorgente - sono attive due forme di intelligenza: quella razionale e quella spirituale. Troppo spesso, quando dobbiamo prendere decisioni importanti, ci affidiamo soltanto alla prima. Dimentichiamo la spiritualità. Questo corso vuole insegnare agli imprenditori l'utilizzo di strumenti diversi, che non siano sempre e soltanto basati sul calcolo e sui numeri».

Nessuna contraddizione, nessun attrito con il mondo della spiritualità religiosa. Chi dovesse aspettarsi riti folcloristici, magari con abiti rituali e formule esoteriche è fuori strada.

«Da sette anni proponiamo pratiche di digiuno - conferma padre Antonio Gentili, "digiunatore incallito" come lui stesso si definisce - Abbiamo accolto più di trecento persone, dal 14 al 75 anni, che hanno digiunato con noi. Posso assicurare che sono ancora tutte vive. I corsi sono condotti in collaborazione con i padri Barnabiti, con il naturopata Fabio Giambarini e la supervisione di un medico. Possono protrarsi per una settimana o per tre giorni».

Ma cosa comporta questa attività? «Il digiuno comprende anche dei lavaggi - aggiunge padre Gentili, autore dei volumi "A pane e acqua" e "Dio nel silenzio" - Si puliscono il tubo digerente, lo stomaco e le vie respiratorie. Sono utilizzate metodologie yoga, per assicurare il corpo e permettere il recupero energetico. La cornice del corso è spirituale e religiosa. Si parte dal corpo per agire sul piano psichico e spirituale».

Domani, poi, si torna al lavoro.

Marco Proserpio



Un momento degli incontri che fanno parte del "Corso di digiuno e di purificazione fisica per lo sviluppo mentale e spirituale", iniziativa organizzata da Miranda Sorgente di "Excetra - Business coaching and training". L'iniziativa è partita venerdì sera e si conclude stasera, a Eupilio, nella Casa dei Ritiri Spirituali dei Padri Barnabiti diretta da padre Antonio Gentili (fotoservizio Barico)